

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACION SECUNDARIA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN MONOGRÁFICO:

**IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA AUXILIADORA DE CARHUAZ 2017**

PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN:

EDUCACIÓN

AUTOR(A)

HUACANCA CHAPETÓN, Máximo Esaú

TRUJILLO - PERÚ

2018

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la universidad por brindarnos la oportunidad de seguir estudiando y fortaleciendo nuestras capacidades y crecer cada día mas como profesionales, así contribuir en la formación integral de los niños.

DEDICATORIA

A la Universidad Católica de Trujillo
ya los Docentes que con paciencia y
esmero nos ayudan a construir nuevos
ideales para ser un mejor profesional.

PRÓLOGO

La presente monografía, “Importancia de la práctica de actividades físicas en los niños de la institución educativa María Auxiliadora de Carhuaz 2017”, contiene la descripción de la importancia de practicar actividades físicas en los niños de la Institución Educativa María Auxiliadora de la provincia de Carhuaz en su vida escolar y cotidiana, teniendo en cuenta los espacios de practica de actividades físicas según las características de cada evento; logrando desarrollar con la practica de actividades físicas bienestar psicológico emocional y en la salud.

El Autor.

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Huacanca Chapetón Máximo Esaú con DNI N° 44827271, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Universidad, para la elaboración y sustentación de la tesis: **Importancia de la práctica de actividades físicas en los niños de la institución educativa María Auxiliadora de Carhuaz 2017**, que consta de un total de 23 páginas, en las que se incluye 0 tablas y 0 figuras, más un total de 0 páginas en apéndices.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo los errores que pudieran reflejar como omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, redacción u otros. Lo cual es de mi entera responsabilidad.

Declaro también que el porcentaje de similitud o coincidencias respecto a otros trabajos académicos es de %. Dicho porcentaje, son los permitidos por la Universidad Católica de Trujillo

El autor

DNI 44827271

ÍNDICE

Portada	
Dedicatoria	
Prólogo	
Declaratoria de autoría	
Índice	
Introducción	
Capítulo I: Introducción	
1.1. Título de la Monografía	8
1.2. Descripción del tema	8
1.3. Formulación de objetivos	8
1.3.1 Objetivo general	9
1.3.2 Objetivos específicos	9
1.4 Justificación e importancia del estudio.	9
Capítulo II: Cuerpo de la monografía.	
2.1. Antecedentes de la Investigación	10
2.2. Bases teórico científicas	12
2.3. Marco conceptual	12
2.4. Contenido	13
Capítulo III:	
Conclusiones	21
Capítulo IV:	
Recomendaciones	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

INTRODUCCIÓN

La actividad física en la actualidad se ha convertido en uno de los temas de mayor importancia en el desarrollo de la salud integral de los niños. En las instituciones educativas y en los hogares se puede identificar la falta de cultura alimenticia y la practica de hábitos de práctica de actividades físicas. Las instituciones públicas y privadas deben fomentar la práctica de actividades físicas de recreación y competición para que los niños desde temprana edad puedan practicar actividades físicas de recreación o competencia. La niñez en la actualidad se ve bombardeada por miles de anuncios publicitario por diferentes medios de comunicación que les orienta a consumir comida de mala calidad que perjudica el bienestar físico del mismo, a utilizar equipos y maquinaria para realizar toda tarea en el hogar y en los estudios por lo cual ya se deja de hacer actividad física y a consumir comida inapropiada para el buen desarrollo en esta etapa de la vida.

La práctica de actividades físicas son un medio formativo de bienestar corporal y psicológico puesto que su práctica aporta mucho beneficios como el mejor desarrollo de la capacidad de concentración, mejora la calcificación de los huesos, la mejor asimilación digestiva, previene problemas respiratorios, reduce el sobrepeso corporal, etc. Por muchos motivos la práctica de las actividades físicas no solo debe ser un objetivo del estado, si no también de interés propio del bienestar familiar.

Capítulo I: Introducción

1.1. Título de la Monografía

Importancia de la práctica de actividades físicas en los niños de la Institución Educativa María Auxiliadora de Carhuaz 2017.

1.2. Descripción del tema

El presente trabajo de investigación denominado “Importancia de la práctica de actividades físicas en los niños de la institución educativa María Auxiliadora de Carhuaz 2017” se realiza con la finalidad de identificar cuales son los hábitos de práctica de actividades físicas de los niños de la institución educativa María Auxiliadora de la provincia de Carhuaz.

El desarrollo del cuerpo humano es fundamental para el bienestar de la salud corporal, desarrollar habilidades psicomotrices y adquirir hábitos beneficiosos desde temprano edad, proporciona la adquisición de valores y actitudes en el desarrollo integral del niño. Así mismo el desarrollo habitual de la actividad física tiene un aporte favorable en la vida social, en la medida en que contribuye a apremiar los lazos de los vínculos familiares y de la comunidad, y el sentido de identificación a una cultura, ya que propicia la convivencia y la solidaridad entre los miembros participantes.

En las zonas urbanas existen las crecientes muestras de llevar una vida sedentaria y rutinaria en el desarrollo de las actividades cotidianas. Esta disminución en la práctica de actividades motrices favorece a la adquisición de problemas para la salud y el desarrollo físico de los niños. En la actualidad se considera a la actividad física como un medio fundamental de lucha contra las principales enfermedades que afectan a la población infantil y para mantener un desarrollo integral sano.

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Determinar la importancia que tiene la practica de actividades físicas en el desarrollo integral de los niños de la institución educativa María Auxiliadora de Carhuaz, 2017.

1.3.2 Objetivos específicos.

Describir la importancia de la práctica de la actividad física como elemento de la formación integral de los niños.

Describir la importancia de realizar actividades físicas adecuadas en el tiempo libre.

Describirla los beneficios de la práctica de actividades físicas en relación a las actividades académicas.

1.4 Justificación e importancia del estudio.

En la actualidad el desarrollo de la niñez se ve afectado por múltiples necesidades impropias al desarrollo saludable de la etapa de su vida. Después de realizar las acciones y responsabilidades cotidianos gran parte de los niños disponen su tiempo a acciones improductivas como estar frente al televisor por muchas horas, estar en los video juegos con los amigos, o a navegar en el internet sin realizar ningún tipo de tarea necesaria, y con ello desperdiciando gran parte de su tiempo en inactividad física y sedentaria, aumentando así de gran manera los riesgos de adquirir su enfermedades tanto por la inactividad y por el consumo de comida chatarra y consumo de bebidas gaseosas y colorantes.

En repetidas ocasiones se observa cómo los hábitos de vida de los niños han sufrido transformaciones innecesarias a su estilo de vida; por lo que a edades muy tempranas se pues a edades más tempranas se escoge el uso de productos tecnológicos que nos mantienen inactivos, lo contrario a realizar juegos tradicionales e las calles y espacios públicos, que limitan nuestra

capacidad de socialización haciéndonos cada vez mas seres individualistas innecesarios.

Asimismo, en las instituciones educativas, se observa abiertamente los cambios en el comportamiento de los niños y cómo la salud física y mental se empieza a deteriorar en esta edad poblacional, manifestando problemas como trastornos afectivos en el hogar y en las instituciones educativas, malos hábitos alimenticios en la compra de productos bebibles y de comidas al paso como las salchipapas o frito de patitas de pollo, principalmente de desorden conductual que afecta la conducta asertiva de los niños en la relación social que termina como consecuencia de depresión actitudinal; consecuencias proporcionadas por marcados niveles de nivel cultural, desintegración familiar y propicios del accionar social.

Por ello necesitamos intervenir enérgicamente en esta incierta etapa de la vida que afecta la salud integral y pública de los niños, con la promoción de eventos saludables de practica de actividades físicas que lleguen a mediar oportunamente en conductas saludables, y la influencia de la práctica de actividades recreativas y deportivas como un hábito de vida saludable a incorporar en los hábitos cotidianos.

Capítulo II: Cuerpo de la monografía.

2.1. Antecedentes de la Investigación.

Delgado (2012), en cuya tesis “La actividad física como prevención de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en los centros educativos de la parroquia sucre de la ciudad de cuenca-2012” en la Universidad Politécnica Salesiana, ha llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ Los niños del sector duermen entre 1 y 2 horas menos de lo que deberían lo cual puede producir enfado con facilidad, que se vuelva

hiperactivo y que llegue a tener comportamientos desagradables por falta de descanso.

- ✓ Un aspecto positivo en que el 86% de niños desean tener mas horas de cultura física, considerando que el 60% de los encuestados practica 2 horas semanales, quiere decir que la mayoría de niños aún disfruta de esta actividad y lo más importante que la consideran un espacio de esparcimiento con conciencia plena del valor que tienen para el desarrollo corporal y la salud.
- ✓ Durante el periodo vacacional se da también la prevalencia de las actividades de carácter deportivo ya que el 26% asiste a prácticas de futbol, el 17% a natación y el 10% a ciclismo. El 48% asiste a colonias vacacionales, se debe considerar que el precio de estos campamentos constituye un obstáculo para ingresar a estos programas, sin embargo en este periodo el 77% de los niños si practica algún deporte y si no lo hace es por falta de tiempo, luego su situación económica y por ultimo la falta de infraestructura.

Serra (2008), en cuya tesis “Factores que influyen la práctica de actividades físicas en la población adolescente de la provincia de Huesca” en la Universidad de Zaragoza ha llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ El 58,48% de la población estudiada no cumple las recomendaciones de realización de actividad física, sobre todo en la población femenina.
- ✓ Los niveles de actividad física habitual de los adolescentes están en sintonía con los obtenidos por otros estudios nacionales que han utilizado la misma metodología.
- ✓ Los alumnos de centro públicos presentaron un mayor nivel de actividad física que los alumnos de centros concentrados.
- ✓ La climatología y el tipo de jornada influenciaron la realización de actividad física.
- ✓ Los referentes de género son de gran importancia dentro de los factores ambientales que influyen la práctica de actividad física,

concretamente respecto a la percepción del apoyo y la influencia social.

- ✓ El profesor de educación física es la persona que más influye socialmente para los sujetos de menor nivel de actividad física y percepción de auto-eficacia.

2.2. Bases teórico científicas.

Dimensión socio-educativa de la educación física.

Un aprendizaje significativo del alumno tendría que ver con la perspectiva integradora que debe de tener de todas las materias que conforman la motriz denominada educación física. La educación debe de cumplir una tarea: transmitir conocimientos, e influir en la conducta del individuo, porque la prueba definitiva no es el conocimiento aislado, sino su aplicación en la vida. (Moris, 1998).

2.3. Marco conceptual.

Actividad física. La actividad física son todas las acciones motrices de movimiento corporal producido por los músculos y el sistema óseo que exija gasto de energía activa corporal. Acciones realizadas al caminar, o hacer acciones de movimiento corporal en el hogar o las labores cotidianas, al practicar juegos recreativos en el aire libre o practicar actividades deportivas.

Capacidades físicas. Son facultades innatas del hombre que permiten el desarrollo de diversas actividades corporales y fisiológicas para desempeñarse en la realización de diversas actividades físicas como son: la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, etc.

que se manifiestan en la realización de toda tarea de movimiento realizada por el hombre.

Instalaciones deportivas. Son escenarios designados para la práctica de deportes individuales o colectivos provistos de materiales necesarios y útiles para el desarrollo de una disciplina deportiva en las cuales se puede realizar el aprendizaje, la práctica y la competición de uno o más deportes.

Parque recreativo. Son espacios designados por las instituciones públicas del estado o particulares para realizar actividades de esparcimiento o recreación y juegos practicados por personas de diferentes edades que son comprendidos entre espacios de gras natural o artificial, juegos recreativos para niños, bancas para sentarse al aire libre y otras comodidades. Los parques no solo son importantes para el sano esparcimiento, si no también resultan vitales desde el punto de vista ecológico.

Ocio. Se define ocio al tiempo libre de un niño después de realizar sus responsabilidades educativas y del hogar. Se trata del tiempo disponible libre de presión y obligaciones de realizaciones cotidianas obligatorias. En el tiempo del ocio los niños pueden designar su tiempo para realizar diversa actividades de recreación, deporte, avance académico o algún tipo de actividad placentera para si mismo como comer o dormir.

2.4. Contenido.

2.4.1. La actividad física.

La actividad física, es todo movimiento corporal producido por los músculos del hombre que produce gasto energético, realizado por las

personas en todo momento de desarrollo de actividades recreativas, deportivas situaciones de vida cotidiana y laboral. Al tomarse a la actividad física como una acción físico- recreativa, físico-deportiva o físico educativa, su práctica adecuada nos brindaría múltiples beneficios en el desarrollo físico y fisiológico, en la realización de las tareas domesticas y laborales. Las actividades físicas se desarrollan eficientemente practicando los juegos deportivos como el futbol, vóley, atletismo, natación, y otras disciplinas deportivas, las danzas, los juegos tradicionales y actividades de placer personal como salir a correr, bailar o nadar.

La actividad física está definida no solo por el movimiento producido por el hombre, sino también por la experiencia personal adquirida por el hombre, en la práctica sociocultural del medio, estos entran a formar parte del desarrollo y refinamiento de una conducta motriz perfeccionada por el hombre. También es definida como el nivel de consumo de energía durante la realización de as actividades cotidianas en la vida diaria, incluyendo las acciones realizadas en el sistema laboral y momentos de ocio.

El nivel de actividad física habitual realizada por los niños depende, de las demandas específicas de lograr el placer y satisfacción personal, sea desarrollando actividades físicas ligeras, pasivas como caminar, rutinarias como realizar actividades físicas para la practica de algún deporte de recreación o competencia, complejos como la realización de ejercicios físicos para mejorar la capacidad personal en la meta de conseguir logros en la realización de competencias deportivas.

El nivel general de de desarrollo de actividades físicas que se realiza regularmente podría entenderse como el estado de actividad física alcanzada por un individuo que permite su clasificación según la distribución de categorías según la cantidad de repeticiones, la duración, su intensidad, la frecuencia y el tipo de actividad física que se realiza en un periodo determinado de tiempo. Pudiendo clasificarse como actividades físicas activas, inactivas, moderadas o muy activas.

Determinándose según su grado de realización de actividades físicas, por lo contrario la no práctica nos conllevaría a determinar el estado como una vida sedentaria.

La práctica de actividades físicas recomendada debe tener en cuenta las características del niño como: grado de madurez corporal, grado de madurez mental, nivel de desarrollo de la coordinación motriz, nivel de desarrollo de las capacidades físicas, las características de hábitos de consumo de alimentos adecuados y las limitaciones propias de cada individuo.

2.4.2. El ejercicio físico.

Es definido como la actividad física realizada de manera planificada, organizada y sistemática, tiene por finalidad obtener la mejora o mantenimiento del desarrollo de las capacidades físicas y la condición física del niño. Este tipo de actividades físicas son desarrollados habitualmente por niños participantes en competencias recreativas o deportivas, en nuestro ámbito provincial muchas veces incentivadas por los profesores de educación física de las instituciones educativas para participar en diversas competencias como los juegos nacionales deportivos escolares o campeonatos organizados por las instituciones públicas o privadas, relajándose estos ejercicios físicos en los ambiente de dichas instituciones.

Los ejercicios físicos se esta etapa de la vida se realizan en su mayoría con materiales deportivos aplicados a una disciplina deportiva según la participación del niño, también se emplean materiales educativos para sistematizar la realización de ejercicios físicos orientados a desarrollar una o mas capacidades físicas.

La práctica de este tipo de actividades físicas tiene una correspondencia positiva con la salud personal del niño. Los ejercicios

físicos, realizados de una forma determinada y con un objetivo concreto tendrán un carácter de mejora morfológica, respecto a la mejora de la condición física.

2.4.3. Riesgos en la práctica de actividades físicas.

No podemos estar asegurar que la práctica de actividades físicas son completamente saludables se debe tener en cuenta varios factores como: el tipo de ejercicio físico, la cantidad de repeticiones del ejercicio, la intensidad del ejercicio y la salud del quien lo practica.

Aunque la práctica de actividades físicas sea recomendada y valorada, se tiene que pensar cuando la actividad física es saludable y en que medida debemos practicar. En la práctica de actividades físicas se debe tener en claro los efectos que producen y las necesidades energéticas que estas requieren según su tipo de práctica, si deseamos que sus resultados sean positivos se tienen que planificar cuales deben ser los contenidos de nuestras acciones, su intensidad y las repeticiones de los mismos en un determinado tiempo de acuerdo a las características de cada individuo.

Se tiene que erradicar del pensamiento del individuo que mientras mas ejercicios realice tendrá mayores resultados, mientras más fuerte sea la carga tendrá mayor desarrollo, son acciones inadecuadas perjudiciales para la salud personal que pueden conllevar a múltiples consecuencias perjudiciales para la salud y la práctica de actividades físicas. Los ejercicios pueden tener una serie de efectos negativos, sobre todo cuando se realiza de forma desmedida e inadecuada exagerando su tipo, frecuencia, ritmo y volumen en su realización.

Algunos de los perjuicios de la práctica de actividades físicas son:
Diferentes tipos de lesiones musculares por sobre cargar.

Fracturas óseas ocasionadas por un contacto fuerte con algún cuerpo externo o por una mala caída en una superficie dura.

Agotamiento por desgaste de energía.

Calambres musculares por el incremento desmedido de la carga de ejercicios físicos, etc.

2.4.4. Beneficios de la práctica de actividades físicas.

Existen múltiples beneficios por la práctica de actividades físicas como por ejemplo, mejora la sensación de bienestar, mejora la autoconfianza, disminuye la ansiedad y mejora la actividad cerebral ayudando a tener una mente despejada y así mejorar la capacidad de retención.

La práctica de actividades físicas incrementa:

- El rendimiento académico.
- El desenvolvimiento físico.
- La autoconfianza.
- La imagen corporal positiva.
- El funcionamiento intelectual.
- El estado de ánimo.
- La percepción, etc.

La práctica regular de actividades físicas producen en los niños una serie de adaptaciones morfológicas y funcionales que mejoran la salud integral en los diferentes sistemas funcionales:

a) El aparato locomotor.

En los huesos, estimula la mejor nutrición de los cartílagos de crecimiento, previene las fracturas, la osteoporosis y otras lesiones del sistema óseo.

Las articulaciones, incrementa la movilidad articular y mejora su lubricación.

En los músculos, mejora la resistencia de los tendones y de los ligamentos.

b) En el sistema cardio-vascular.

El Corazón, mejora en el aumento del tamaño del corazón y mejora de las paredes del musculo cardiaco.

Los vasos sanguíneos, mejora la elasticidad y la resistencia de las paredes arteriales.

La presión arterial, favorece en la asimilación de la práctica de esfuerzo físico de mayor intensidad.

c) En el sistema respiratorio.

Los pulmones, incrementa las cavidades pulmonares, por el incremento de la elasticidad de los músculos ventilatorios.

d) El metabolismo.

Facilita la digestión y el transito intestinal.

2.4.5. La practica de actividades fisicas y el rendimiento escolar.

Los niños en la actualidad emplean su tiempo libre en múltiples actividades de ocio, pero no en la práctica de actividades físicas. La práctica de actividades físicas son necesarias para los niños y para los

adultos, los ejercicios nos ayudan a sobrellevar la realización de una tarea motriz de fuerza, y también apoya la capacidad de concentración teniendo una mente despejada en los estudios y así poder tener mejor capacidad de retención de información.

2.4.6. El sedentarismo.

El avance de la ciencia y la tecnología contribuye en el empeoramiento de los malos hábitos de vida de los niños en todas las sociedades, el cambio en los sistemas de transporte y el empleo de la tecnología en los quehaceres laborales hacen que las personas tengan menos tiempo de actividad física y que de esa manera asuman un comportamiento de vida sedentaria perjudicial para la salud.

El sedentarismo o falta de desarrollo de actividades físicas son considerados como los mayores factores de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades cardíacas y respiratorias, llegando incluso a establecer la relación entre una vida sedentaria y la mortalidad. Las personas sedentarias tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, hipertensión o enfermedades respiratorias.

Para prevenir el sedentarismo se tienen que adoptar un estilo de vida saludable programando la práctica de actividades físicas que intervengan en la mejora de la salud personal; los niños tienen peores hábitos de ejercitación y consumo de alimentos perjudiciales llenos de grasas y otras sustancias nocivas e improductivas que afectan el desarrollo fisiológico de algunos órganos.

La educación se tiene que iniciar a temprana edad, ya que a esa edad se tiene una vida natural llena de más actividad física realizando actividades de libre expresión, juegos recreativos y actividades al aire libre con el único motivo de la satisfacción personal.

Sólo con la práctica e actividades físicas se combate el sedentarismo. No tratando de convertir al niño en un deportista de competencia o profesional, sino solo con la consigna de cambiar los hábitos de vida y ocio, transformándolos en horas de practica de actividades físicas por placer practicando juegos deportivos y/o recreativos, sin lanzarse desmedidamente a ejercitarse hasta el cansancio o la fatiga o de manera desmedida de forma aislada.

Capítulo III: Conclusiones

En la provincia de Carhuaz se observa poca concurrencia de niños las losas deportivas y parques recreacionales por la falta de interés de los padres en incentivar a la práctica de actividades deportivas en sus hijos, y la prestación de los escenarios deportivos es alquilada en su mayoría a personas adultas.

La provincia de Carhuaz es limitada, por cuanto no brinda espacios de esparcimiento como parques recreacionales y losas deportivas de ingreso libre, la manera de disfrutar de unas actividades de recreación es salir fuera de la ciudad hacia los alrededores o de caminata a las montañas.

En la institución educativa María Auxiliadora se observa niños con sobre peso corporal y con hábitos de consumo de comida chatarra.

Los niños en sus momentos de ocio prefieren acudir a establecimientos donde brindan alquiler de cabinas de internet que practicar actividades deportivas.

Las instituciones públicas como la municipalidad provincial de Carhuaz apertura en la vacaciones talleres de practica deportiva en los mese de enero y febrero, en las cuales participan un buen porcentaje de niños y niñas; como también se puede observar que un porcentaje de padres de familia prefieren que sus hijos sigan estudiando en talleres de conocimientos académicos.

Capítulo IV: Recomendaciones

Incentivar la práctica de actividades físicas a temprana edad para la adquisición de hábitos de práctica deportiva en la vida cotidiana.

Propiciar la participación de los niños en talleres de práctica deportiva o campeonatos de las diferentes disciplinas deportivas como las carreras en atletismo, fútbol y voleibol, y de promoción como el ajedrez, como parte de incentivar la práctica de disciplinas deportivas.

Incentivar la práctica de actividades físicas en los niños como parte del desarrollo integral, en bien de la salud corporal, afectiva y cognoscitiva.

Incentivar la práctica de actividades físicas y recreativas a temprana edad en bien de su desarrollo corporal y mejora de su rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Delgado (2012) La actividad física como prevención de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en los centros educativos de la parroquia sucre de la provincia de Cuenca-2012 (tesis de licenciatura) Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador.

Moris. (1998). Bases teóricas de la actividad física. España.

(http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica_2.htmlI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf)

Serra (2008). Factores que influyen la práctica de actividades físicas en la población adolescente de la provincia de Huesca (Tesis doctoral) Universidad de Zaragoza. Huesca, España.